

Menu Crusine #1

Crème de persil

Temps de trempage : 8 heures

Temps de réalisation : 15 minutes

120 g noix de cajou
40 g de feuilles de persil frais
160 ml d'eau
4 g oignon séché (1 càc si en poudre)
Sel fin non raffiné

Tremper dans l'eau froide les noix de cajou pendant 8 heures. Mixer dans un blender l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Astuce : varier les herbes, les épices (curry, paprika...)...

Dégustation : déguster comme sauce à tremper, en accompagnement d'un plat comme le Moelleux de légumes, pour des lasagnes crues de légumes...